

Hva er nakkeprolaps?

Nakkeprolaps oppstår hvis du får en skade på mellomvirvelskiven mellom to nakkevirvler. Nakkeprolaps er vanligst hos de mellom 30-50 år. Det kan oppstå gradvis over tid eller ved en akutt skade. En prolaps eller skade på mellomvirvelskivene i nakken kan være symptomfri eller gi lokal smerte, strålesmerter, nummenhet, prikking, nedsatt muskelkraft og/eller kramper ut i armer og hender på en eller begge sider. Hvor symptomene oppstår vil variere ut ifra hvilken mellomvirvelskive du har fått prolaps i.

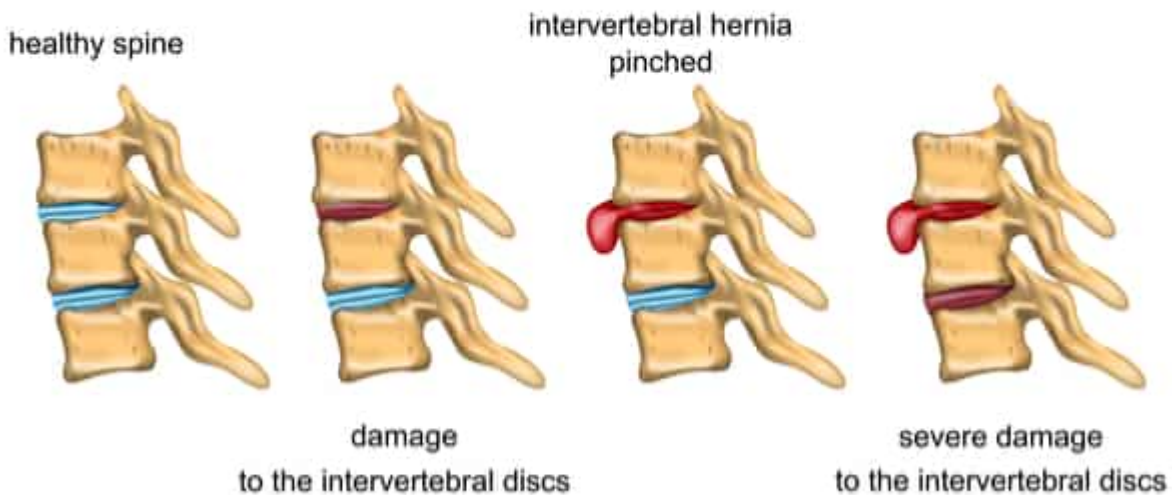


Hva er en prolaps i nakken?

Ryggen vår er bygd opp av ryggvirvler som er plassert som byggeklosser oppå hverandre fra haleben til hodeskallen. Mellom hver ryggvirvel finnes mellomvirvelskivene våre. Mellomvirvelskivene er mye mykere enn benvevet i ryggvirvlene og er laget av en type bruskvev. Mellomvirvelskivene er bygd opp av en indre kjerne med mykt materiale og en ytre litt hardere ring. Mellomvirvelskivene fungerer som støtdemper samtidig som de tillater at vi kan bevege rygg og nakke med myke og fleksible bevegelser.

Som alle anatomiske strukturer i kroppen er mellomvirvelskiven utsatt for slitasjeendringer. Disse slitasjeendringene oppstår vanligvis der belastningen er størst i kroppen. Prolaps er en form for slitasjeendring av mellomvirvelskivene. De fleste har nok hørt om prolaps i korsryggen som fører til isjasplager og utstråling i beina. [Her](#) kan du lese mer om prolaps i korsryggen.

DAMAGE TO THE SPINE



Hva skjer når du har en prolaps?

Nedre del av nakken er et annet sted der det er stor belastning på mellomvirvelskivene. Prolaps i nedre nakke kan gi sterke nakkesmerter, stivhet og nedsatt bevegelse samt smerteutstråling til arm og hender. Hvor prolapsen i nakken ligger avgjør for hvordan symptombildet vil se ut.

Nakken vår, eller cervical column, er bygd opp av syv nakkevirvler. Vi nummererer disse fra 1 til 7 der 1 er den øverste cervicale virvel som ligger rett under skallen vår, og c7 er den nederste cervicale virvel som ligger der nakken slutter og øvre rygg/brystryggen begynner.

Har du vondt i nakken, men mistenker ikke prolaps? [Her](#) kan du lese om andre vanlige nakkeplager.

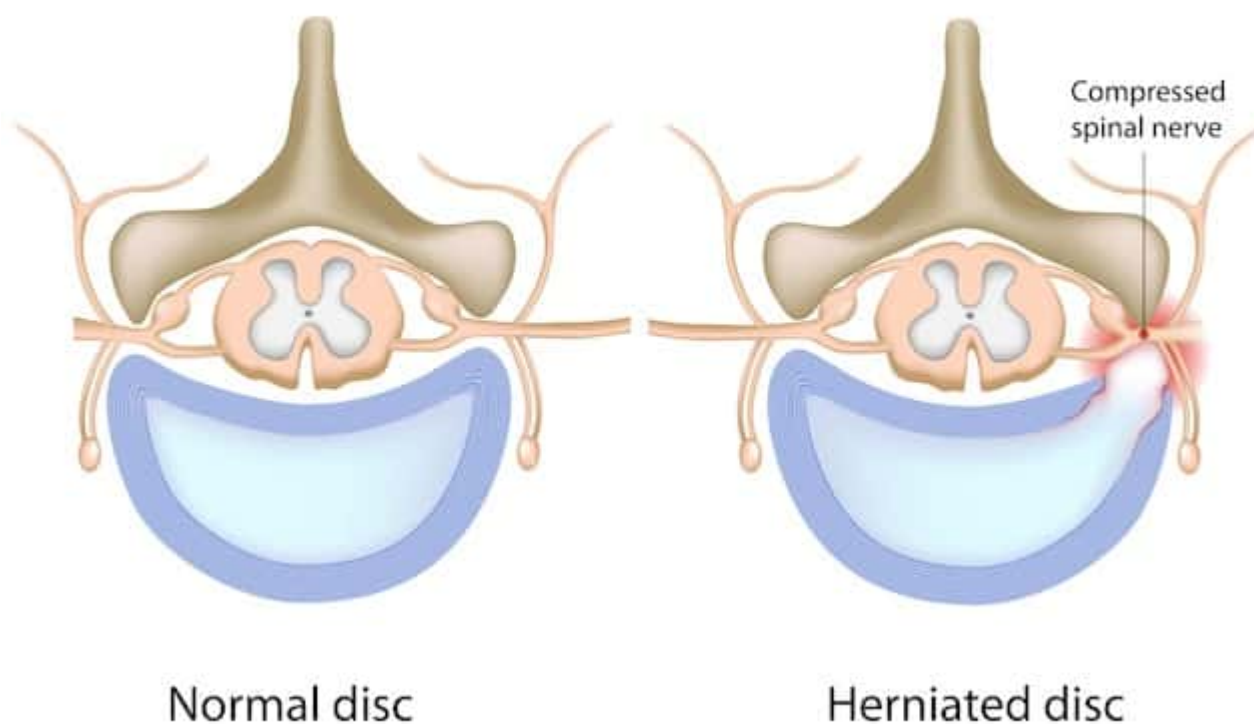
Årsaken til at noen får nakkeprolaps og ikke alle, er ukjent. En teori er at når du blir eldre så mister mellomvirvelskivene

mer av væsken og elastisiteten trolig på grunn av alderdom eller overbelastning. Dette kan føre til at mellomvirvelskiven er mer utsatt for sprekkdannelser.

Vi antar at risiko for prolaps øker med alderen, genetikk spiller trolig også en stor rolle. Forskning tyder på at røyking kan øke risikoen for prolaps. Aldersgruppen mellom 30 og 50 år er mest utsatt for å få prolaps i nakken og ca 60% av de rammede er kvinner.

Som nevnt består mellomvirvelskivene av bruskmateriale og er bygd opp med en hard ytre ring og en myk indre kjerne. Over tid kan den ytre ringen begynne å buke og legge press på de anatomiske strukturene rundt. I enkelte tilfeller kan du få en liten rift i den ytre ringen og det indre myke materialet renner ut. Vi graderer prolapsen på grunnlag av hvor stor skade det er på skiven. Der en litt bukende skive er en liten prolaps og en revnet skive er en mer betydelig prolaps.

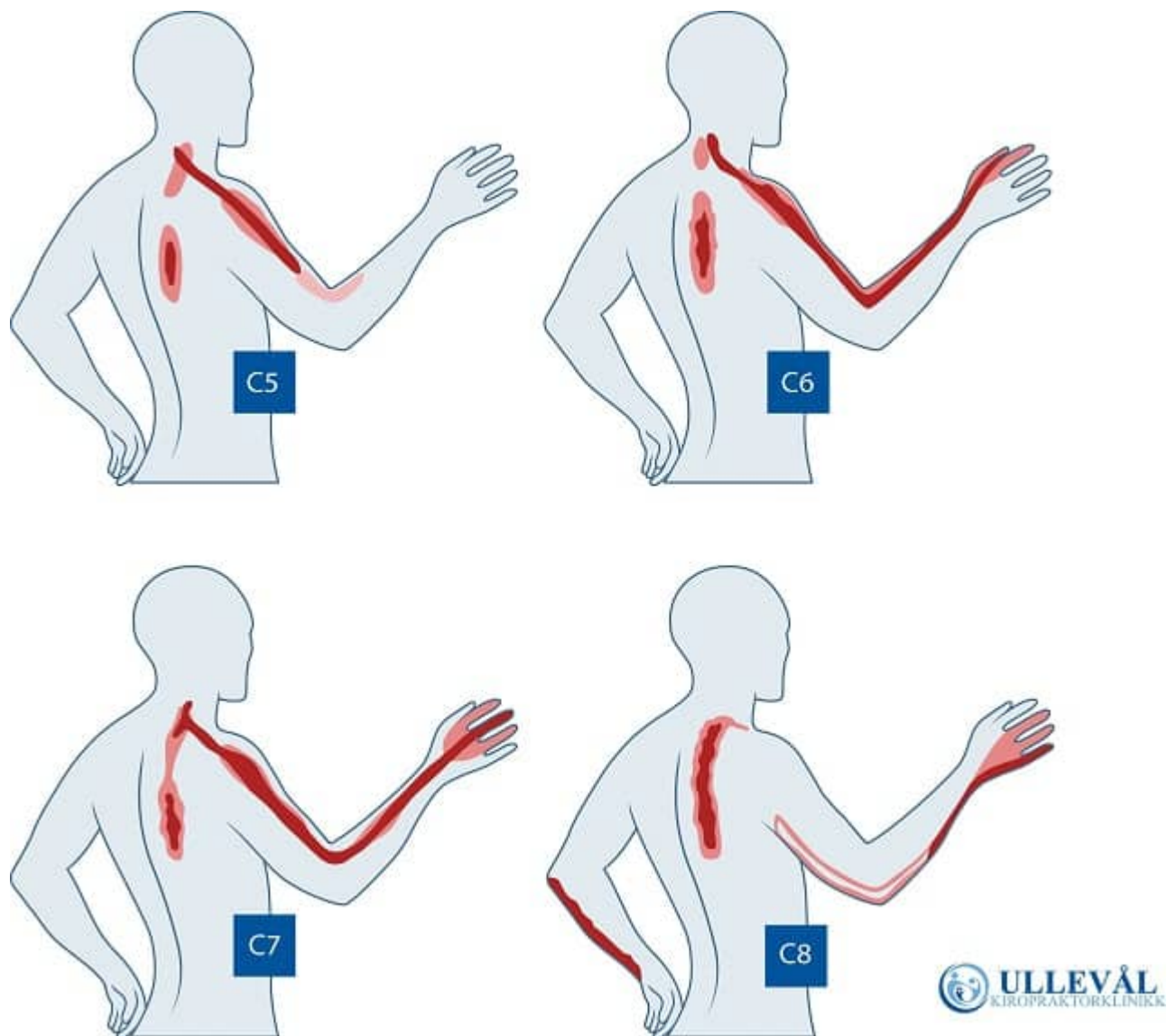
Spinal disc herniation



Hva slags symptomer gir nakketilstanden?

En stor prolaps kan legge press på nervene som passerer ut av nakken og dette fører til utstrålingssmerter til arm og hender. Er presset på nerven stor nok kan dette føre til prikking og nummenhet i fingrene og nedsatt styrke i musklene i arm og hender. Hvor i armen smertene og symptomene oppstår er avhengig av hvilket nivå og altså hvilke nerverøtter i nakken prolapsen legger press på. De vanligste nerverøttene som kan komme i klem i nakken er de som ligger ved nakkevirvel c4, c5, c6 og c7. Nedenfor kan du se en illustrasjon av hvor smerteutstrålingen i armene kommer med de ulike nerveirritasjonene. Dette er ikke et absolutt bilde og kan variere fra person til person.

- **C8 nerverot** kan gi strålesmerter bak skulderblad, på innsiden av underarmen og ut i lillefingeren
- **C7 nerverot** kan stråle bak skulderblad, fra nakken over skulder, på utside av arm og albue og ut i langefinger
- **C6 nerverot** kan stråle på innside av skulderblad, over skulder, på utsiden av armen og ut til tommel og pekefinger
- **C5 nerverot** kan stråle litt på innside av skulderblad og litt over ytterside av skulder og overarm.



Hvordan undersøkes og diagnostiseres tilstanden?

En prolaps trenger ikke lage symptomer i det hele tatt og symptomene du opplever er ofte avhengig av graden på prolapsen. Det er slettes ikke uvanlig å ha en prolaps uten å vite om det og det trenger du heller ikke bekymre deg for så lenge det ikke gir symptomer. I de tilfellene en sliter med smerter og stivhet i nakke og gjerne utstrålingssmerter til arm og hender bør en søke hjelp hos helsepersonell for å vurdere om det kan komme fra en nakkeprolaps. Hos mange er det nok de intense smertene som gjør at en oppsøker hjelp i utgangspunktet.

En nakkeprolaps blir diagnostisert gjennom en grundig

sykdomshistorie, en nevro-ortopedisk undersøkelse og i noen tilfeller er det nødvendig med MR bilder. De fleste blir helt bra etter en nakkeprolaps, men det er veldig vanskelig å behandle og det kan ta opp mot 1 år før prolapsen har reversert seg. Som regel vil de fleste symptomer forsvinne i løpet av 1-4 måneder. I enkelte tilfeller der prolapsen er så stor at det er skade på nerven skal det henvises videre til nevrokirurg på et sykehus for å vurdere om det er behov for operasjon.

Kiropraktorer har gode rutiner for å diagnostisere nakkeprolaps. Har du vondt i nakken og smerteutstråling til armene bør du få en kiropraktor eller fastlegen din til å undersøke deg.